

Rinderhackfleisch-Köfte auf Bulgur

getoppt mit Tomaten-Paprika-Soße und Joghurt

unter 650 Kalorien • 30 – 40 Minuten • 637 kcal • Tag 2 kochen

19



Rinderhackfleischzubereitung



Bulgur



Paprika multicolor



Frühlingszwiebel



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Tomatenmark



mittelscharfer Senf



Gewürzmischung
„Hello Mezze“



Hühnerbrühe



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Zucker*, Salz*, Wasser*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 große Schüssel, 1 kleiner Topf mit Deckel und 1 große Pfanne mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Rinderhackfleischzubereitung	200 g	300 g	400 g
Bulgur 15)	150 g	200 g	300 g
Paprika multicolor NL BE ES	1	2	2
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2	3	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
mittelscharfer Senf 9)	10 ml	15 ml**	20 ml
Gewürzmischung „Hello Mezze“	8 g	12 g	16 g
Hühnerbrühe	8 g	12 g	16 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 620 g)
Brennwert	430 kJ/103 kcal	2664 kJ/637 kcal
Fett	3,8 g	23,7 g
– davon ges. Fettsäuren	1,7 g	10,6 g
Kohlenhydrate	11,4 g	70,6 g
– davon Zucker	2,6 g	16,2 g
Eiweiß	5 g	30,9 g
Salz	0,6 g	3,73 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschließlich Laktose) 9) Senf 15) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande MA: Marokko EG: Ägypten BE: Belgien ES: Spanien



1 Bulgur kochen

Erhitze 350 ml [525 ml | 700 ml] Wasser im Wasserkocher.

In einen kleinen Topf mit Deckel 350 ml [525 ml | 700 ml] heißes Wasser* füllen, salzen* und aufkochen lassen.

Bulgur und Hälfte der Hühnerbrühe zugeben und 15 Min. abgedeckt köcheln lassen.

Danach vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen



2 Gemüse schneiden

Knoblauch fein hacken.

Weißes und grünen Teil der Frühlingszwiebel getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Paprika halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden.



3 Für die Köfte

In einer großen Schüssel Hackfleisch, Senf, Hälfte „Hello Mezze“, Salz* und Pfeffer* gut vermengen.

Aus der Hackfleischmasse 6 [9 | 12] längliche Frikadellen formen.



4 Köfte braten

Eine große Pfanne mit Deckel ohne Fettzugabe erhitzen. Köfte darin 4 – 5 Min. rundum anbraten. Aus der Pfanne nehmen.

Dieselbe große Pfanne erneut erhitzen. Weiße Frühlingszwiebelringe und Paprika darin 4 – 5 Min. anbraten.

Tomatenmark, Knoblauch und restliches „Hello Mezze“ zugeben und 1 weitere Min. anbraten.



5 Für die Soße

Pfanneninhalt mit 150 ml [225 ml | 300 ml] Wasser* und restlicher Hühnerbrühe ablöschen.

Köfte hinzugeben und abgedeckt 2 – 3 Min. gar ziehen lassen. Soße mit Salz*, Pfeffer* und Zucker* abschmecken.



6 Anrichten

Bulgur mittig auf Tellern verteilen. Köfte mit Soße darüber geben und mit Joghurt und grünen Frühlingszwiebelringen toppen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

